
12 de octubre- Dia Mundial del Huevo

Un consumo moderado de huevos es compatible con una dieta saludable

- **El estudio demuestra que el consumo moderado de huevos -hasta un huevo al día- no conlleva efectos negativos ni tiene relación directa con la supervivencia de la población y corrobora las recomendaciones dietéticas de la compatibilidad del consumo moderado de los huevos en una dieta variada y saludable como es la mediterránea.**
- **Para realizar este estudio, que ha tenido un seguimiento de 18 años, se ha investigado más de 40.000 hombres y mujeres de edades comprendidas entre los 29 y los 69 años de las provincias de Asturias, Granada, Guipúzcoa, Murcia y Navarra.**
- **El estudio, publicado el pasado mes de junio en la revista científica ‘*European Journal of Nutrition*’, ha sido liderado por el investigador del Instituto de Investigación Biomédica de Bellvitge (IDIBELL), Raúl Zamora Ros, y ha contado con la colaboración de cinco prestigiosos centros de Epidemiología y salud Pública de todo el Estado liderados por el jefe de la Unidad de Nutrición y Cáncer del Instituto Catalán de Oncología (ICO), Antonio Agudo.**

La prestigiosa revista internacional ‘*European Journal of Nutrition*’ ha publicado un estudio que demuestra que el consumo moderado de huevos -hasta un huevo al día o siete huevos por semana- no conlleva efectos negativos en la salud ni tiene relación directa con la supervivencia. Ésta es la principal conclusión a la que ha llegado un equipo de investigación encabezado por el investigador del grupo de Nutrición y Cáncer del Instituto de Investigación Biomédica de Bellvitge (IDIBELL), Raúl Zamora Ros, y que ha contado con la colaboración de cinco prestigiosos centros más de Epidemiología y Salud Pública de todo el Estado liderados por el jefe de la Unidad de Nutrición y Cáncer del Instituto Catalán de Oncología (ICO), Antonio Agudo. Este estudio ha recibido el premio de investigación de 2016 del Instituto de Estudios del Huevo y fue llevado a cabo de forma independiente por el equipo de investigación durante los siguientes 2 años.

“Este estudio permite recomendar a la población general el consumo moderado de huevo, hasta 1 huevo al día, dentro de una dieta variada y saludable, como podría ser la dieta mediterránea”, explica el Zamora Ros. “No hemos podido investigar consumos

superiores; sin embargo, sería interesante poder repetir el estudio en otras poblaciones y hacer un meta-análisis con toda la evidencia que hay hasta ahora, para confirmar nuestros resultados”, añade.

Un estudio con más de 40.000 participantes en todo el Estado

Este estudio se ha llevado a cabo en la cohorte EPIC-España (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition Study) de más de 40.000 hombres y mujeres con edades comprendidas entre 29 y 69 años, provenientes de las provincias de Asturias, Granada, Guipúzcoa, Murcia y Navarra, reclutadas entre 1992 y 1996 y seguidas hasta 2011-2013 dependiendo de cada centro.

Todos los participantes del estudio eran personas sanas, mayoritariamente donantes de sangre, y dieron su consentimiento para participar en este estudio. Por otro lado, los investigadores pudieron obtener la fecha y causa del fallecimiento de los participantes fallecidos durante el seguimiento gracias al Instituto Nacional de Estadística. En cuanto al consumo de huevos de cada participante se estimó gracias a un cuestionario de la dieta realizado durante una entrevista personal al inicio del estudio.

Un estudio de 18 años de evolución

Durante los 18 años de seguimiento del estudio, se pudieron observar 3.561 defunciones de las cuales 1.694 fueron a causa del cáncer, 761 de enfermedades cardiovasculares y 870 debido a otros factores. El consumo medio de huevos de los participantes del estudio fue de alrededor de medio huevo diario (22 gramos/día en mujeres y 31 gramos/día en hombres), considerando que un huevo estándar pesa aproximadamente 50 gramos (su porción comestible).

El porcentaje de participantes que no consumían huevo fue sólo del 5% y el porcentaje de los que comían más de un huevo al día (50 gramos/día) fue menor al 10%. Es por este motivo que, el consumo de huevos por parte de esta población fue moderado y los resultados no pueden ser extrapolados a consumos superiores. En este estudio no se observó ninguna diferencia significativa en la supervivencia total -ni por cáncer ni por enfermedad cardiovascular- entre los consumidores más elevados de huevo (≥ 30 i ≥ 43 gramos/día en mujeres y hombres respectivamente).

“En próximas fases del estudio, sin embargo, sería interesante investigar la asociación entre el consumo de huevo y el riesgo de sufrir enfermedades neurodegenerativas, como el Parkinson o el Alzheimer, ya que nuestros resultados sugieren una posible asociación protectora con la mortalidad debida a estas enfermedades”, comenta Zamora Ros.

L'Hospitalet de Llobregat, 10 de octubre del 2018